



Fomento a la comprensión y la exploración socioemocional

BANCO DE PREGUNTAS

> **CURSO**

La ciencia del sueño

> **NIVEL**

2° medio

> **ASIGNATURAS**

Orientación
Ciencias Naturales (Biología)



Invita a tus estudiantes a conversar sobre el curso con estas preguntas:

- Puedes utilizarlas en un juego, separadas por temática o como guía para la apertura de las conversaciones.
- Ejemplifica con tu experiencia y así podrás fortalecer el vínculo con tus estudiantes.
- Todas las respuestas deben ser voluntarias y no debe forzarse a los estudiantes a compartir sus emociones si no se sienten cómodos.
- Invítalos a reflexionar en silencio y a expresarse cuando se sientan preparados. Pueden responder con palabras, pero también con una imagen, un dibujo o incluso una melodía inventada.
- Se trata de construir un espacio protegido que promoverá la confianza y abrirá los corazones para lograr una mejor disposición general hacia el espacio de enseñanza-aprendizaje.

Pregunta curriculares

- ¿Por qué es importante dormir bien? ¿Cuáles son los beneficios del sueño? Discutamos sobre las principales funciones del cuerpo y la mente que se benefician con un buen dormir.
- ¿Qué es la cronobiología? ¿Cómo puede usarse la cronobiología de manera complementaria para la salud de las personas?
- ¿Cuáles son las funciones del hipotálamo? ¿Cómo se relaciona el hipotálamo con el sueño?
- ¿Qué es la higiene del sueño? ¿Qué hábitos me permiten desarrollar una buena higiene del sueño? ¿Qué hábitos dificultan u obstaculizan una buena higiene del sueño?

Pregunta socioemocionales

- ¿Qué es para ti una “buena noche” de sueño? ¿Cómo te sientes cuando pasaste una “buena noche”? Nombra reacciones corporales y estados anímicos.
- ¿Qué es para ti una “mala noche” de sueño? ¿Cómo te sientes cuando pasaste una “mala noche”? Nombra reacciones corporales y estados anímicos.
- ¿Qué sientes (corporal y anímicamente) cuando necesitas dormir? ¿Cómo gestionas esas sensaciones y emociones?
- ¿Crees que el sueño se relaciona con las emociones? ¿Qué relación existe entre calidad del sueño y control emocional? Nombremos ejemplos de tu vida cotidiana en el que la falta de descanso o buen sueño ha generado en ti problemas de control emocional.